

Как заботиться о себе в кризисной ситуации: советы психолога

«Все валится из рук», «Не знаю, что делать», «Срываюсь на близких» - это лишь то немногое, что можно сейчас услышать от знакомых и незнакомых молодых людей. В чем причина такого состояния и как из него выйти?

Что со мной происходит?

В эти дни, в текущих обстоятельствах нарушена наша потребность в безопасности – базовая человеческая потребность, согласно [пирамиде Маслоу](#). Что-то угрожает нашей жизни, и мозг не может думать ни о чем другом, ведь выживание – это приоритетная задача. А страх лишиться жизни – самый древний, самый сильный животный страх.

Страх – естественная реакция организма на сложную внешнюю ситуацию, которая психика распознает как опасную. Есть три реакции на страх: бей, беги, замри. Отсюда паника, навязчивое желание что-то делать, куда-то бежать, сильное сердцебиение (беги!). Тут и много чувств: агрессия, злость, раздражение, поиск виноватого, срывы на близких (бей!). Либо, наоборот, апатия, желание полежать, слабость, бессилие (замри!).

Тревога – это что-то другое.

Она отличается от страха отсутствием объекта, когда мы боимся не чего-то конкретного, а неопределенности. Когда нет уверенности в будущем, нет информации, неизвестно, чего ждать.

С точки зрения когнитивно-поведенческой терапии, за наше деструктивное поведение и за ощущение страха и тревожности отвечает мозг. Он видит угрозу и раздает приказы по всему организму – сигналы, которые, в его понимании, приведут к нашему выживанию.

Если сильно упростить, то работает вот такая цепочка:

1. Мысль – «моя жизнь в опасности».
2. Чувство или эмоция – страх или тревога.
3. Ощущение в теле – сердцебиение, тремор в руках, зажимы.
4. Поведение – беспорядочные действия, паника.

Меня мысли, мы можем изменить всю цепочку. Наша задача – заменить деструктивные мысли на конструктивные. Самое лучшее, что мы можем сделать – это успокоиться, «выйти» из состояния страха и только потом действовать. Но как это сделать?

Разобраться с эмоциями:

Вы имеете право испытывать любые эмоции и чувства. Злость. Страх. Ненависть. Раздражение. Гнев. Бессилие. Беспомощность. Не бывает плохих и хороших чувств. Все они важны. И то, что вы чувствуете – это прекрасно. Это значит, вы живой человек. Другой вопрос, как выразить чувства адекватно ситуации. Здесь главное правило – не держать их в себе!

- Попробуйте нарисовать свой страх.
- Хорошее психологическое упражнение – метафора. Представьте свой страх. Какой он? На что похож? Может, на какой-то предмет или существо?

Рассмотрите его со всех сторон. Подумайте, что вы можете с ним сделать? Уменьшить, видоизменить, приручить. Например, если он похож на огромную желтую холодную лягушку, которая давит на грудь, то можно ее уменьшить, чуть подогреть, посадить в карман, чтобы не квакала. Чувствуете, как страх становится подконтрольным?

- Включите музыку и вытанцовывайте свои эмоции. Все, что чувствуете, все свои мысли.
- Если много злости, придумайте способ, куда ее экологично направить: бейте подушку, колите дрова, мойте полы, играйте на ударных. Не причиняйте вреда себе и окружающим.
- Пойте или кричите.
- Читайте созвучные песни или стихи.
- Плачьте – это хороший способ выплеснуть эмоции наружу.
- Займитесь спортом. Бегайте, плавайте, работайте на тренажере, бейте грушу. Наматывайте пешком круги вокруг дома. Все что угодно, главное двигаться и выпускать наружу адреналин, чтобы он не скапливался и не разрушал организм изнутри.
- **Если чувствуете, что не справляетесь, обратитесь к психологу. Даже одна консультация иногда может сильно облегчить состояние.**

Как быть с виной? Не винить себя! Вы ничего плохого не делали. Никого не убивали и никому не желали зла. Не берите на себя вину, даже если кто-то хочет ее вам навязать.

Но если вы все же чувствуете вину или стыд и вам это для чего-то нужно, попробуйте заменить эти чувства на ответственность. Вина неконструктивна, с ней невозможно ничего сделать, только посыпать голову пеплом. Но когда я за что-либо отвечаю, это значит, что я принимаю то, что уже произошло, и думаю о будущем. Например, как исправить ошибку, как не допустить ее в будущем или что делать с последствиями.

Ищем опору:

Первое и самое главное: вы живы? Это уже много. Вашей жизни прямо сейчас что-то угрожает? Если нет, это прекрасно. Можно двигаться дальше.

- Напишите план развития событий по худшему сценарию. Отложите его и придумайте план Б. Нет, вы не нагнетаете ситуацию. Наличие плана даст вам уверенность и успокоит подсознание. Это уже больше не неизвестность. Вы знаете, что будете делать, если все пойдет не так.
- Найдите источник информации или человека, чьему мнению вы доверяете. Я не знаю, как правильно, но точно проще принять какую-то точку зрения и остальные факты сопоставлять с нею. Но это, конечно, не единственная стратегия.

- Ищите точку опоры в своих ценностях. Это то, чему мы точно можем верить. Мир, любовь, уважение границ – собственных и чужих. Самоидентичность. Все это может быть отправными точками, с которыми можно сверять всю поступающую информацию.
- Попробуйте оценить, где мы с точки зрения истории? Все это уже было. И все повторяется снова. Согласитесь, в повторении есть некий элемент стабильности. А это уже что-то, на что можно попробовать опереться.
- Сравните с прошлым. Иногда помогает мысль о том, что «не мы первые, не мы последние». Наши дедушки и бабушки пережили войну и послевоенные тяжелые годы. Наши родители выжили в 90-е годы. Им точно было хуже.
- Примите происходящее. В мире есть вещи, которые мы не в силах изменить. Не все нам подвластно. Это грустно, страшно, ужасно неприятно, больно. Это злит, раздражает, дико бесит. Но это так.

Когда вы признаете, что не всемогущи, можно будет посмотреть по сторонам: а что я все-таки могу сделать?

Оказывается, многое. Во-первых, я могу отвечать за себя, за свое состояние и свои действия. Во-вторых, я могу что-то сделать для моей семьи и близких. В-третьих, я могу выбирать окружение. Кого слушать, с кем общаться.

Начать что-то делать:

- Просто начните делать что-либо. Главное при этом не множить хаос.
- Многим, чтобы успокоиться, нужно погрузиться в монотонный физический труд. Придумайте конкретное измеримое дело. Вымыть пол, разобрать вещи в шкафу, помыть окна, напечь блинов, выкинуть старые детские игрушки, пересадить цветы, покрасить стены, разобрать бумаги в письменном столе. Сделайте его внимательно и качественно от начала до конца, до получения результата. Важно, чтобы это было именно физическое действие. Такое, чтобы мозг был занят.

Обратитесь к телу:

- Потрогайте себя. Обнимите себя. Сильно. Вы у себя есть.
- Дышите. Прямо сейчас сделайте глубокий вдох и медленный выдох через рот. И так 3 раза. Дыхательные практики просты и хороши тем, что замедляют, возвращают нас в тело.
- Делайте простые упражнения на растяжку. Идите на массаж. В общем, делайте все то, что расслабит и растянет тело, уберет зажимы и спазмы, вызванные стрессом.
- Пейте много воды. Сходите в баню, в душ или примите ванну. Просто умойтесь холодной водой.

- Спите. Есть такое правило: в любой непонятной ситуации ложись спать. Не потому, что проснешься и стрессовых событий как не бывало (а хотелось бы). Просто сон – лучший способ восстановить психику от стресса.
- Заземляйтесь. Походите босиком по земле, если есть возможность. Стойте на двух ногах. Прочувствуйте устойчивость.
- Медитируйте. Нужно разорвать круг деструктивных мыслей и проветрить голову.

Быть рядом:

- Будьте с людьми. Разговаривайте. Делитесь своими страхами. Помните мультик про котенка: «Давай бояться вместе?». Вместе, и правда, не так страшно. Но, пожалуйста, будьте бережны к чувствам других.
- Не бойтесь просить о помощи. Если вам плохо, вы не справляетесь, то где-то точно есть люди, которые могут помочь.
- Помогите другим. Возможно, людям вокруг вас тоже нужна помощь или просто поддержка. Спросите их об этом. Есть психологический секрет: когда ты помогаешь кому-то, ты чувствуешь себя сильнее.

Контролировать инфополе:

Важно говорить о своих страхах. НО... **Не слушайте тех, кто нагнетает.** Кто вещает о том, что все будет еще хуже, кто сеет панику. Эти люди, таким образом, проживают свой страх, но вы тут ни при чем. Если чувствуете, что тревога усиливается, уходите. Не слушайте, не общайтесь. Позаботьтесь о себе.

- Ограничьте поток входящей информации. Нет смысла каждые пять минут проверять новостную ленту – это только усиливает тревогу.
- Проверяйте информацию. В интернете много фейковых новостей и пропаганды с обеих сторон. Задавайтесь вопросом: откуда новость? Кто автор? Насколько можно доверять?
- Не пересылайте сообщения, если не уверены. Задайте себе вопрос: чего в мире прибавится, если я перешлю или напишу это сообщение? Делайте осознанный выбор.
- Не сейте панику и не ведитесь на провокации. Вы не обязаны принимать какую-либо точку зрения.

Всем мира – внутреннего и внешнего!